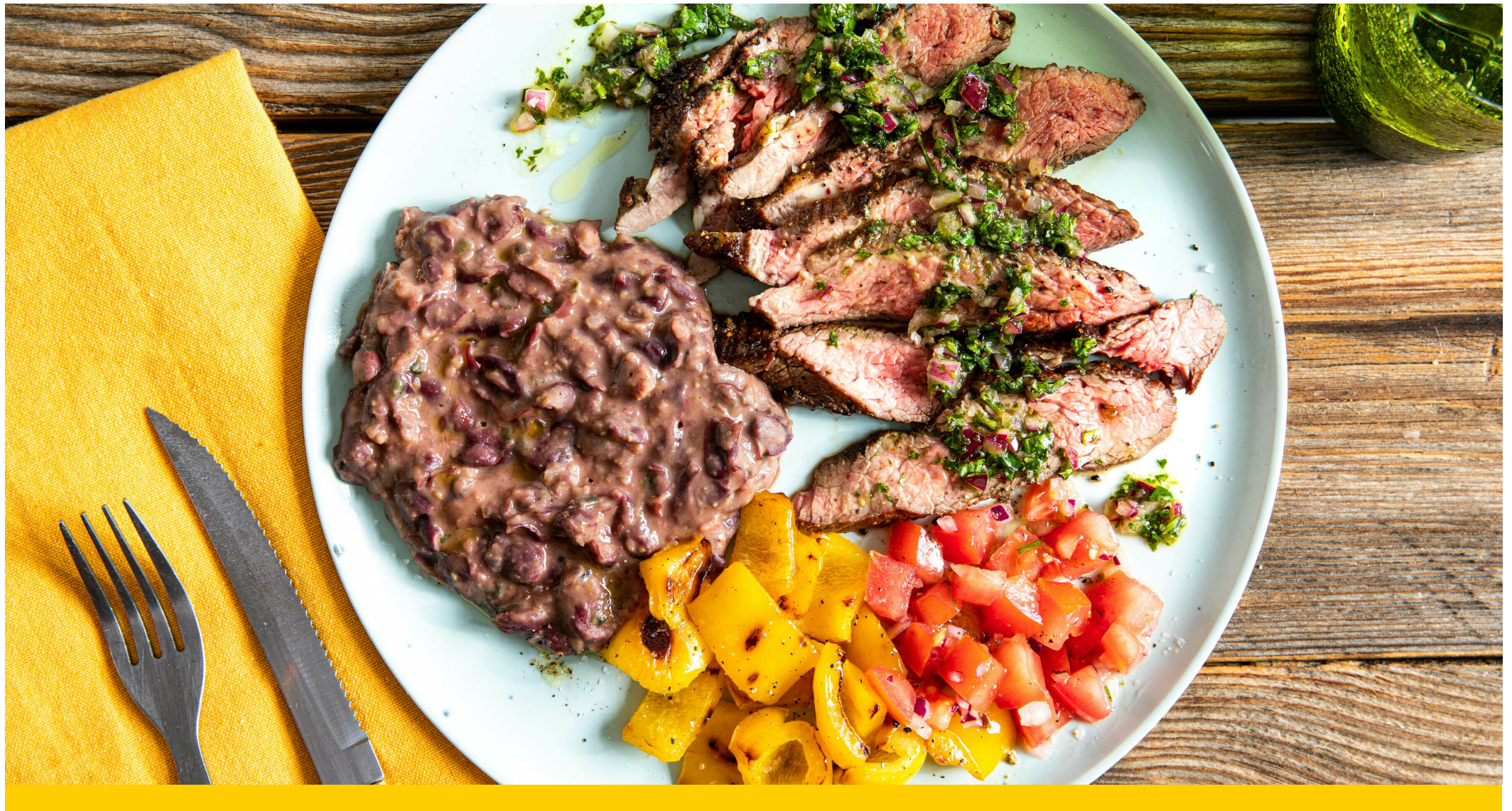




Rundvlees met twee salsa's

met paprika en refried beans



2 personen

Wat is er beter dan een lekkere steak met salsa? Juist, een lekkere steak met salsa, chimichurri en refried beans! Refried beans zijn een populair bijgerecht in de Mexicaanse keuken. Je bakt de reeds gekookte bonen nog een keer op in hun eigen vocht, met een berg smaakmakers. Je pureert ze grof en serveert ze bij allerlei gerechten en vandaag dus bij een malse bavette met salsa en gele paprika. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1x bavette
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 verse jalapeño peper
- 1 limoen
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 tomaat
- 20g verse kruidenmix: koriander & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen met deksel
- staafmixer met beker
- aardappelstamper
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

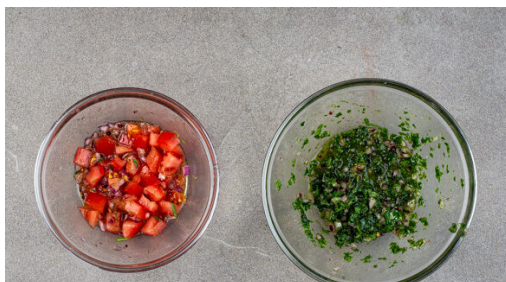
Voedingswaarde per portie

calorieën 704kcal, vet 40.0g, koolhydraten 46.1g, eiwit 38.5g



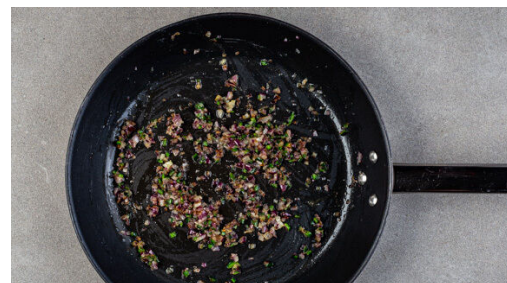
1. Ingrediënten voorbereiden

Neem het **vlees** uit de koelkast. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **jalapeño** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt, en hak de **jalapeño** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



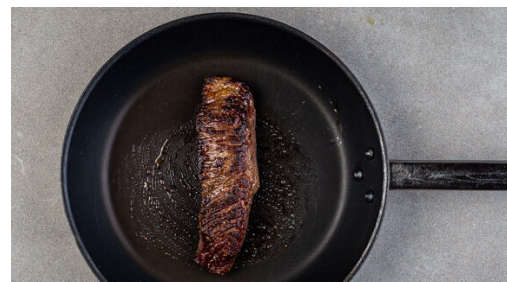
4. Salsa maken

Hak de **tomaat** grof en meng met **1tl ui**, **1el limoensap**, 1tl olijfolie en 1/2tl zout. Breng op smaak met **limoenrasp**. Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** grof en doe ze in een hoge (maatbeker) met de **rest van de knoflook**, **rest van het limoensap** en 2el olijfolie. Pureer kort, voeg de **rest van de ui** toe en breng de **chimichurri** op smaak met zout.



2. Ui bakken

Breng 150ml water aan de kook in een kleine kookpan. Giet de **bonen** af, maar vang de **vloeistof** op. Schenk de **bonenvloeistof** bij het water in de kookpan. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **helft van de ui** en **jalapeño naar wens** toe en bak 2-3min.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. Verhit een 2e middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-4min op de vetkant, draai om en braad nog eens 2-4min, afhankelijk van de dikte. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat het **vlees** nog 1min (voor medium) tot 3min (voor well-done) garen. Laat het afgedekt rusten op een bord.



3. Bonen stampen

Voeg de **helft van de komijn** toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **bonen** en de **helft van de knoflook** toe en bak nog 1-2min. Schenk **200ml bonenwater** in de pan, bestrooi met 1/2tl zout en laat 8-10min pruttelen, tot het geheel voor de helft is ingekookt. Neem de pan van het vuur en stamp de **bonen** grof. Breng op smaak met **meer komijn** en zout en houd dan afgedekt warm.



6. Paprika bakken

Zet de koekenpan terug op hoog vuur en bak de **paprika** in 2-3min stevig aan. Bestrooi met peper en zout. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **bonenpuree**, de **tomatensalsa** en de **paprika**. Besprenkel het **vlees** met de **chimichurri**.